颯爽と歩けるようになり
身体も年齢も若返る！

話題の

ポールウォーキング

体験教室に参加してみませんか？

ポールウォーキングとは・・・

スキーのストックに似たウォーキング専用ポールを持って歩くことで正しい姿勢のまま歩幅を広げて歩けるようになります。上半身や肩甲骨も積極医的に動かすので全身運動となり、運動効果が 20 ～ 30%UP します。更にカラダの回旋運動により、気になるお腹まわりもシェイプアップ！

膝や腰にかかる負担も軽減されるので、年齢を問わず誰でも楽しみながらご参加いただけます。

イベント開催日時（1回だけでもご参加できます。）

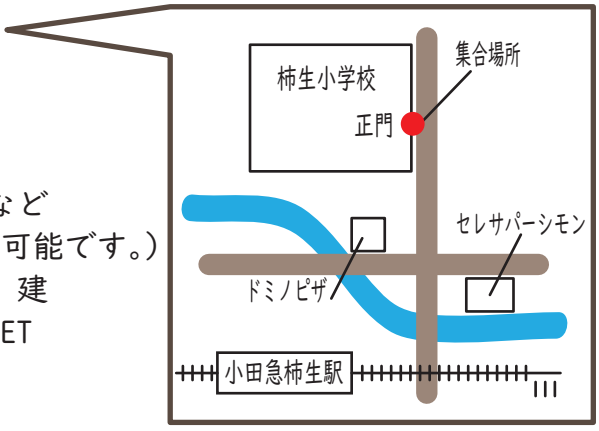
①令和 3 年 12 月 12 日（日曜日） 9:30～12:00
②令和 4 年 1 月 23 日（日曜日） 9:30～12:00
③令和 4 年 2 月 20 日（日曜日） 9:30～12:00
④令和 4 年 3 月 13 日（日曜日） 9:30～12:00

場　所：片平川（麻生区スポーツ・健康ロードを含めた周辺地区）

対象者：健康づくりやウォーキングに興味のある方ならどなたでも
（医師から運動の制限をうけてない方）

集合場所：柿生小学校正門（受付開始 9:10）

定　員：15 名
参加費：無　料
服　装：ウォーキングに適した服装とシューズ、手袋
持ち物：両手の空くリュック、汗ふきタオル、飲み物など
（ポールは貸出しますが、所有ポールの持参も可能です。）
指　導：日本ポールウォーキング協会認定コーチ　林　建
主　催：NPO 法人柿生地区総合型地域スポーツクラブ GET
協　力：一般社団法人日本ポールウォーキング協会
後　援：麻生区地域振興課



お申し込み連絡先　090-6565-2383（林コーチ）　080-3754-2017（事務局）
お電話にて、参加希望日　氏名　年齢　住所　ご本人連絡先　緊急連絡先　をお伝えください。
雨天・その他の要因で中止の場合、参加登録者へ当日朝 8 時までにご連絡を致します。